

NAVETTES GRATUITES ACCOMPAGNANTS / PUBLIC

Vendredi 19 août

Allevard > Fond-de-France > Le Pleyet-Les 7 Laux

ALLEVARD	FOND-DE-FRANCE	LE PLEYNET
8H	8H30	
9H	9H30	
10H	10H30	
11H	11H30	
14H30	15H	15H15
16H	16H30	16H45
17H30	18H	18H15
19H	19H30	19H45
20H30	21H	21H15

Le Pleyet-Les 7 Laux > Fond-de-France > Allevard

LE PLEYNET	FOND-DE-FRANCE	ALLEVARD
	8H30	9H
	9H30	10H
	10H30	11H
	11H30	12H
15H15	15H30	16H
16H45	17H	17H30
18H15	18H30	19H
19H45	20H	20H30
21H15	21H30	22H

Arrêt possible à Pinsot

Samedi 20 août

Allevard > Collet - 20 minutes de trajet

7h30 / 8h30 / 9h30 / 10h30 / 11h30 / 12h30

Collet > Allevard - 20 minutes de trajet

8h / 9h / 10h / 11h / 12h / 13h / 16h30 / 17h30 / 18h30

Collet > Super Collet - 10 minutes de trajet

ALLER-RETOUR Rotation en continu de 8h à 18h15

(OBLIGATOIRE dès que les parkings sont saturés)

Vendredi 19 et samedi 20 août

Pinsot > Gleyzin (OBLIGATOIRE)

Toutes les 30 minutes du vendredi 14h au samedi 13h.

Arrêts : La Pleiade à Allevard, route de la Martinette à Fond-de-France, place M. Dumas au Collet d'Allevard.

DEVENEZ BÉNÉVOLES !

Sans les bénévoles, l'Échappée Belle ne pourrait avoir lieu. Chaque année, ils sont plus de 600 à se mobiliser pour donner vie, le temps d'un week-end, à cet événement si particulier qui fédère tout un territoire et une communauté de passionnés. En dix ans, l'Échappée Belle est devenue un rendez-vous annuel incontournable en Belledonne.

Mais qui sont les bénévoles de l'Échappée Belle ?

Qu'ils soient Grenoblois, Chambériens, Aiguebellains, Rochettois, Bourgerains, Ponterains, Combinois, Ferrières, Tournetains voire même... Brestois, les bénévoles de l'Échappée Belle partagent tous le même attachement à la chaîne de Belledonne : comme lieu d'habitation ou de travail, par tradition familiale ou amicale, comme terrain de jeu outdoor ou cocon pour les vacances. Ils sont comptables, magasiniers, kinés, enseignants, retraités, ingénieurs, fonctionnaires, commerçants, chauffeurs, étudiants, collégiens... et depuis dix ans, durant ce 3^e week-end d'août, ils apportent leurs compétences et surtout leur énergie et leur bonne humeur, à l'organisation de cette course unique en son genre.

« Il y a un véritable engouement pour l'Échappée Belle au sein des habitants de Belledonne. La course passe dans des endroits où il n'y a jamais eu d'événement de cette ampleur. Donc les gens s'investissent même s'ils n'ont rien à voir avec le milieu du trail » explique Alexandre Parpillon, bénévole depuis la première édition. « C'est un peu la clé du succès. S'il n'y avait que des coureurs et des passionnés, ça ne marcherait pas aussi bien. »

La magie de l'Échappée Belle

Indéniablement, il se passe quelque chose quand on devient bénévole pour cet événement. Car rares sont ceux qui ne font qu'une seule édition. Quand on y a goûté, on y prend goût ! « Ce trail me faisait rêver... » confie Aurélie Toqué, bénévole depuis 2017. « J'avais commencé à courir mais pas de longue distance. Je n'étais pas prête à participer alors je me suis engagée comme bénévole. La première année, j'étais à Vizille sur le site de départ, puis à Aiguebelle à l'arrivée. C'était une très belle expérience, même si j'ai très peu dormi ! » se souvient-elle. Après avoir vécu la course de l'intérieur deux années de suite, Aurélie bouclera fièrement le Parcours des Crêtes en 2019.



Certains bénévoles sont donc aussi des coureurs, mais d'autres, pas du tout ! Certains rêvent d'être un jour finishers de l'Échappée Belle, d'autres se contentent d'admirer les performances des sportifs hors norme qui osent se confronter à son parcours. Mais, comme Aurélie, tous vous diront : « on connaît toujours quelqu'un, un ami, un cousin, un collègue, qui court l'Échappée Belle ». C'est aussi pour cela que le public est fidèle au rendez-vous et que toute la chaîne de Belledonne s'anime gaiement durant ces trois jours. Alors, c'est peut-être là que la magie opère : dans les liens invisibles qui existent ou se ressistent entre tous ceux qui prennent part à l'événement.

Chacun sa petite pierre

D'année en année, l'organisation de l'Échappée Belle s'enrichit de toutes les petites pierres que chacun de ses bénévoles lui apporte, soucieux d'améliorer sa qualité tout en préservant ses valeurs. « L'Échappée Belle a su rester une course artisanale mais dans le bon sens du terme » reconnaît Alexandre Parpillon bénévole fidèle depuis la première édition. « Au fil des ans, l'organisation est devenue plus carrée et maintenant ça roule, mais on continue à s'améliorer, car on peut toujours faire mieux. »

Les petites pierres, ce sont donc aussi les sourires des bénévoles accueillant les coureurs, les animations spontanées qui s'organisent aux points d'étape ou sur leur passage, les soupes maison et les concerts de nuit, les déguisements et les pancartes... Cette ambiance unique, authentique et surtout inimitable.

Ce sont aussi les souvenirs que les bénévoles emportent à la fin du week-end et partagent avec leur entourage, des étoiles plein les yeux.

Prêts pour la prochaine Échappée Belle !

Les missions ne manquent pas : logistique, ravitaillement, villages départ et arrivée, postes montagne, serre-files, balisage et ouvreurs... Chaque année ce sont près de 600 bénévoles qui permettent à la course d'avoir lieu.

Vous souhaitez donner de votre temps pendant 1 journée, 1 semaine, 1 mois voire plus, et nous accompagner dans cette aventure ?

REJOIGNEZ-NOUS !

Inscriptions sur
www.lechappeebelledonne.com/benevoles



www.lechappeebelledonne.com



L'ÉCHAPPÉE BELLE

ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

149 KM & 11 400 M D+ / 84 KM & 6 140 M D+ / 64 KM & 4 800 M D+ / 21 KM & 2 000 M D+

10
★ ANS ★

PARCOURS, ANIMATIONS, ACCÈS...

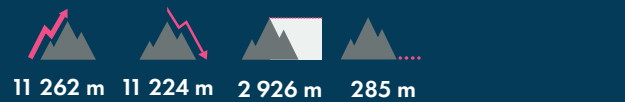
Édition 2022
19, 20 ET 22 AOÛT

L'Échappée Belle propose une traversée de part en part de la chaîne de Belledonne. Elle se caractérise par sa haute technicité, son engagement sur des sentiers difficiles d'accès, et l'altitude à laquelle elle se déroule.

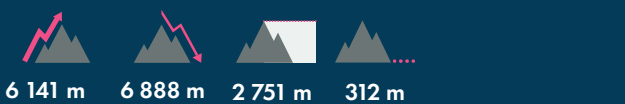
Le point culminant de la course atteint une altitude de 2 926m avec la Croix de Belledonne. 15 cols et 40km de parcours à plus de 2 000m d'altitude doivent être franchis pour arriver au terme de cette aventure. Les meilleurs bouclent les 149km en 24h tandis que les derniers finishers franchissent la ligne d'arrivée en un peu moins de 54h.

LES PARCOURS

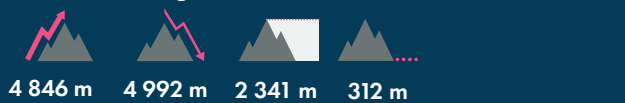
L'Échappée Belle Intégrale 149km
Vizille > Aiguebelle



La Traversée Nord 84km
Fond-de-France > Aiguebelle



Le Parcours des Crêtes 64 km
Allevard > Aiguebelle



La Skyrace® du Rocher Blanc 21km
Fond-de-France > Rocher Blanc > Fond-de-France



Le Du'ô des Cîmes 120km
Arselle (Chamrousse) > Aiguebelle



10 ANS



L'ÉCHAPPÉE BELLE
19, 20 & 21 AOÛT 2022

16 sites pour encourager les coureurs & participer aux animations

VIZILLE

17/18 AOÛT 10h > 19h Réalité virtuelle, Isère Outdoor, escape game, course d'orientation.

10h > 12h - 13h15 > 18h Mur d'escalade.

9h30/10h45/16h30/18h Yoga (inscription sur Isère Outdoor).

9h30 > 18h Marche nordique (inscription sur Isère Outdoor).

Activités proposées par le Département de l'Isère.

14h Conférence de Fabrice Clément, « On ne m'y reprendra plus ! Les mystères d'une passion dévorante : l'ultra-trail », musée de la Révolution française, salle de la République.

16h30 Conférence de presse (retransmission sur Facebook).

5h > 6h Départ des coureurs du 149km.

Domaine Départemental de Vizille / Musée de la Révolution française

Poney, maison de l'apiculture, découverte de la faune et de la flore (parc paysager, réserve animalière) dans le domaine. Entrée gratuite au musée (audioguides gratuits en 5 langues). Renseignements : 04 76 68 07 35, musees.isere.fr

Parcours d'orientation : parcours patrimoine adulte et enfant, niveau facile, 2,5km, 12 balises, durée environ 1h.

ARSELLE

19 AOÛT 7h > 11h Passage des coureurs du 149km et ravitaillement.

Départ Du'ô des Cîmes

Animation musicale avec Les 2 Pécables. Café et thé offert.

Randonnée sur le parcours : lac Achard (1h de marche).

Parcours d'orientation : parcours environnement adulte et enfant, niveau : facile, 3km, 10 balises, durée environ 1h15.

COL DE LA BOTTE

19 AOÛT 8h > 12h Passage des coureurs du 149km.

Montée par le télécabine de la Croix de Chamrousse.

9h > 11h Sensibilisation à la faune et la flore avec l'ENS.

9h > 12h Animation musicale, quizz, jeux... (cadeaux à gagner) avec l'OT de Chamrousse aux lacs Robert.

Randonnée sur le parcours : lacs Robert.

6h > 19h Ouverture du télésiège de la Croix de Chamrousse (départ Chamrousse 1650). Tarif spécial Échappée Belle 8€ l'aller-retour (jusqu'à 12h).

REFUGE DE LA PRA

19 AOÛT 9h > 14h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement.

Refuge accessible à pied depuis Chamrousse. Repas et nuitée sur réservation : www.refugedelapra.com

10h30 Animation Natura 2000 et pastoralisme.

REFUGE JEAN COLLET

19 AOÛT 12h > 19h Passage des coureurs du 149km, ravitaillement.

Concert festif.

Refuge accessible à pied en 2h depuis le parking Pré Marcel.

Repas et nuitée sur réservation : www.refuge-jeancollet.fr

Musée Bergès (direction Jean Collet)

Visite du Musée de la Houille blanche.

Entrée gratuite / Audio-guides gratuits en français et en anglais.

Renseignements : 04 38 92 19 60. www.musee-houille-blanche.

HABERT D'AIGUEBELLE

19 AOÛT 14h > 22h Passage des coureurs du 149km,

ravitaillement. Accès à pied depuis le Pont de la Betta côté Grésivaudan en 1h30.

Repas et nuitée sur réservation : https://refugedaiguebelle.fr

Concert, repas et buvette au Habert.

FOND-DE-FRANCE

19 AOÛT 9h30 Départ Skyrace®

10h > 15h Speaker, animation musicale avec Cake aux phones, repas et buvette.

Initiation au biathlon avec carabine laser et jeux en bois à la Maison de la nature.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

14h Remise des prix Skyrace®

5h > 6h Départ des coureurs du 84km.

LE PLEYNET - LES 7 LAUX

19 AOÛT 15h > 5 04h Passage des coureurs du 149km (base vie)

14h > 24h Animation musicale, speaker et suivi live.

14h > 19h Mur d'escalade, parcours via corda, slackline, trampoline élastique, biathlon avec le club de ski.

16h > 21h Stand sport santé - réalité virtuelle 360° du Département de l'Isère.

Stand produits naturels pour les sportifs Monteymond-Nature.

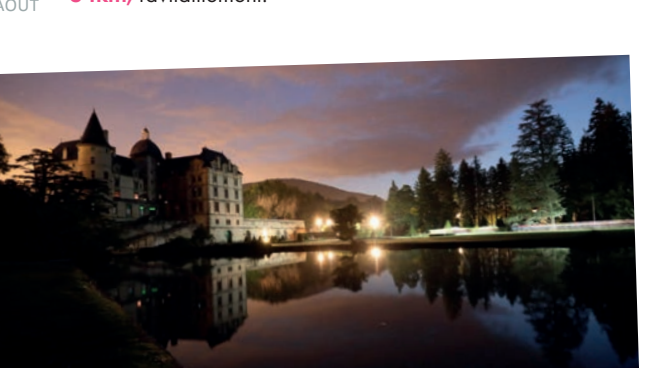
16h > 18h Animation musicale avec Cake aux phones.

14h > 19h Ouverture du télésiège de Pincerie. Tarif spécial Échappée Belle 5€ l'aller-retour.

14h > 22h Wiz luge au tarif préférentiel de 4€.

LA GRANDE VALLOIRE

19 AOÛT 17h > 5 11h Passage des coureurs du 149km et du 84km, ravitaillement.



GLEYZIN

19/20 AOÛT V 18h > 5 10h Passage des coureurs du 149km,

ravitaillement.

20h > 22h Animation musicale avec le groupe breton Courants d'air.

Buvette et crêpes.

Découverte du patrimoine naturel remarquable de la Forêt du Bout et Combe Grasse avec les animateurs de l'ENS.

Musée des forges et moulins de Pinsot

Eco musée. Renseignements : 04 76 13 53 59.

www.forgesmoulins.com

ALLEVARD

19 AOÛT 19h30 > 22h Concert François Louwagie et The Blue Grass Men, place de la Résistance.

10h > 18h Suivi live de la course à l'office du tourisme.

8h > 9h Départ du 64km, speaker et ambiance musicale.

SUPER COLLET

20 AOÛT 0h > 18h Passage des coureurs du 149km, du 84km à partir de 12h du 84km et du 64km à partir de 8h45.

11h > 17h Animation musicale avec Cocktail de Zik.

10h > 18h Stand sport santé - réalité virtuelle 360°, mur d'escalade, course d'orientation, défi ultimate avec le Département de l'Isère.

13h > 16h45 Cors des Alpes au sommet des Plagnes (montée possible avec le télésiège de Claran).

Parcours d'orientation Collet d'Allevard

Parcours sportif « Vert » : niveau très facile, 1.5km, 7 balises, durée environ 30 minutes.

Parcours sportif « Bleu » : niveau facile, 2.5km, 11 balises, durée environ 1h.

9h > 17h Ouverture des télésièges des Tufts et Claran.

Tarif spécial Échappée Belle : Tufts aller simple 3,20€ / aller-retour 4,20€, Claran aller simple 4,20€ / aller-retour 5,10€, Combiné aller-retour 8,50€.

FONTAINE NOIRE

20 AOÛT 13h > 23h Passage des coureurs du 64km, ravitaillement.

VAL PELOUSE

20 AOÛT 3h > D 03h Passage des coureurs du 149km et du 84km,

ravitaillement. Pas d'accès voiture, route fermée à cause d'un éboulement.

BOURGET-EN-HUILE

20 AOÛT 6h > D 08h Passage des coureurs du 149km, 84km et 64km.

7h > 24h Buvette et petite restauration.

10h > 18h Parcours d'orientation (enfants) avec Montagnes, Nature et Hommes.

Animation musicale avec Good Times Gone.

22h Feu de joie sous les étoiles.

AIGUEBELLE

18 AOÛT 15h > 19h Stands équipementiers au retrait des dossards.

16h Jeu enquête policière pour enfants (rendez-vous à l'office de tourisme).

16h30 Retransmission de la conférence de presse.

19 AOÛT 15h > 19h Stands équipementiers au retrait des dossards.

6h Arrivée du premier solo 149km et/ou Du'ô des Cîmes.

9h > 23h Animation musicale, speaker et suivi live.

7h30 > 8h30 Petit-déjeuner autour de l'arrivée des premiers.

11h30 > 24h Restauration : diot-polenta, fromage, dessert (11 euros) / sandwichs.

15h > 18h Ateliers créatifs pour enfants (stand OT).

15h > 20h Slackline avec Slack..er bon.

15h > 20h Zoé rodéo avec Snowleader.

15h > 20h Parcours d'obstacles avec les Givrés.

16h Arrivée du premier du 64km.

18h Arrivée du premier du 84km.

18h Apéro quizz pour les enfants (stand OT).

17h > 21h Village de producteurs, stands de matériel sportif, office du tourisme Porte de maurienne et Espace Belledonne.

20h30 > 22h30 Concert AssBarak.

00h > 13h Restauration : diot-polenta, fromage, dessert (11 euros) / sandwichs.

7h > 12h Animation musicale, speaker, buvette et restauration.

10h > 12h Village de producteurs, stands de matériel sportif, office du tourisme Porte de maurienne, Espace Belledonne.

10h > 12h Slackline avec Slack..er bon.

10h > 12h Zoé rodéo avec Snowleader.

11h30 Course enfant. Inscription sur place de 10h à 11h.

12h Arrivée des derniers concurrents et remise des prix suivies du repas pour les coureurs et accompagnants (tickets en vente sur place).

Musée du Grand Filon

Visite du Musée de la mine du Grand Filon (14 min d'Aiguebelle), un parcours ludique et instructif dans les entrailles de la Terre.

Renseignements : 04 79 36 11 05, www.grandfilon.net

Musée Opinel

À Saint-Jean-de-Maurienne, près de 700 m² sont dédiés à l'histoire du célèbre couteau savoyard inventé par Joseph Opinel en 1890.

Renseignements : 04 79 64 04 78, www.opinel.com

LES ANIMATIONS SONT GRATUITES

(exceptées les montées en télésiège et la Wiz luge).

Les heures de passage des coureurs sont données à titre indicatif. Elles sont estimées en fonction des années précédentes et peuvent varier, notamment en fonction de la météo.



IDÉES RANDO AUTOUR DE LA COURSE

- Chalet de Pincerie / Col du Mardaret (1h)
- Refuge de l'Oule
- 2h30 de marche depuis le parking des Gleyzins (740m de dénivelé). Réservations : refugedeloule@pinsot.fr, 06 32 46 49 91.
- Refuge de la Combe Madame
- 2h de marche depuis Fond de France (La Ferrière). Réservations : combemadame@gmail.com, 06 15 89 17 17.
- Refuge de la Pierre du Carre
- 1h30 depuis le parking du Super Collet (380m de dénivelé). Gestion libre.
- Sentier découverte du Pontet (parcours autour du Marais)
- Pilotis, passerelles, observatoires et mare pédagogique.

Partez en rando en Belledonne avec un guide. > Inscriptions sur Isère Outdoor (gratuit, valeur 50€)



Suivi live sur www.lechappeebelledonne.com/live

■ Estimation du temps de passage de chaque concurrent avec saisie du numéro de dossard

■ Suivi en direct des coureurs équipés d'une balise gps

TEMPS DE TRAJET ENTRE LES SITES

	Vizille	Arselle	Pré Marcel (accès Jean Collet)	Prabert (accès Habert d'Aiguebelle)	Le Pleynet	Gleyzin	Pont du Veyton (accès Périoule)	Super Collet	Bourget-en-Huile
Aiguebelle	1h	1h20	1h	50 min	1h	44 min	34 min	50 min	32 min
Bourget-en-Huile	1h15	1h32	1h13	1h	53 min	44 min	34 min	50 min	
Super Collet	1h10	1h30	1h09	55 min	42 min	33 min	23 min		
Pont du Veyton (Périoule)	55 min	1h10	52 min	37 min	21 min	11 min			
Gleyzin	1h	1h20	1h02	48 min	24 min				
Le Pleynet	1h15	1h30	57 min	43 min					
Prabert (Habert d'Aiguebelle)	45 min	1h	14 min						
Pré Marcel (Jean Collet)	55 min	1h15							
Arselle	35 min								



Légendes

- Tracé 64km
- Tracé 84km
- Tracé 149km
- Icônes d'idées découverte
- Icônes d'idées rando
- Randonnée à la journée
- Route des balcons de Belledonne
- Routes
- Point de vue
- Porte d'entrée et stationnement
- Point information tourisme
- Hébergement d'altitude
- Restauration sur place
- Parking navette

Échelle 5 km

Belledonne